

# Documentos de apoyo para personas que conviven con pacientes del TEA (Trastorno del Espectro Autista)



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**

# Cinco tips para seguir la cobertura del coronavirus y no angustiarse en el intento

Versión: 8 de mayo 2020



**GOBIERNO DE  
MÉXICO**

**Objetivo:** Brindar estrategias para padres y cuidadores de personas con un trastorno del espectro autista para mantenerse informados sobre el coronavirus sin ansiedad.

**Segmento de población al que va dirigido:** Padres de familia y cuidadores.

**Recomendaciones:**

- Los nuevos informes sobre COVID-19 se están generalizando y están poniendo ansiosas a algunas personas.
- Aquí le sugerimos algunos consejos para ayudarle a controlar su ansiedad, seguir informándose adecuadamente y mantener una perspectiva positiva.

1. **Mantenga un punto de vista real y optimista.**

Respire profundamente y recuerde que la mayoría de las personas que contraen COVID-19 solo experimentarán síntomas leves. Se está trabajando para ayudar a las personas que pueden ser más vulnerables al coronavirus, como las personas mayores y las personas con afecciones de salud subyacentes. A medida que aumenta la cobertura, es importante tomar las precauciones necesarias para mantener saludables a su familia y seres queridos.

2. **Conozca los hechos.**

Es útil adoptar un enfoque más analítico a medida que sigue los informes de noticias sobre el coronavirus. También querrá verificar la información que recibe de familiares, amigos o redes sociales. La secretaría de salud del gobierno de México tiene una página de

internet dedicada a la información sobre el brote de coronavirus. También puede encontrar información y materiales educativos útiles y confiables para toda la familia y cuidar su salud.

### 3. Comuníquese con sus hijos.

Discuta la cobertura de noticias del coronavirus con información honesta y apropiada para la edad de sus hijos. Los padres y madres también pueden ayudar a aliviar la angustia al enfocar a los niños en rutinas y horarios. Recuerde que los niños observarán sus comportamientos y emociones en busca de señales sobre cómo manejar sus propios sentimientos durante este tiempo. Es posible que desee limitar la cantidad de medios que consumen para ayudar a controlar su ansiedad.

### 4. Manténgase conectado (a).

Mantener las redes sociales puede fomentar una sensación de normalidad y proporcionar valiosos medios para compartir sentimientos y aliviar el estrés. Puede mantener estas conexiones sin aumentar su riesgo de contraer el virus hablando por teléfono, enviando mensajes de texto o chateando con personas en las redes sociales. Siéntase libre de compartir información útil que encuentre en los sitios web del gobierno con sus amigos y familiares. Les ayudará a lidiar con su propia ansiedad.

### 5. Busque ayuda adicional.

Las personas que sienten un nerviosismo abrumador, una tristeza persistente u otras reacciones prolongadas que afectan negativamente su desempeño laboral o sus relaciones

interpersonales deben consultar con un profesional de salud mental capacitado y experimentado. Los psicólogos y otros proveedores apropiados de salud mental pueden ayudar a las personas a lidiar con el estrés extremo. Existen actualmente líneas de atención telefónica gratuitas y en redes sociales proporcionadas por el gobierno de México (línea de la vida, locatel, atención psicológica a distancia UNAM).

# GOBIERNO DE MÉXICO



# Control de esfínteres para niños con Trastornos del Espectro Autista

Versión: 8 de mayo 2020



**GOBIERNO DE  
MÉXICO**

**Objetivo:** Brindar estrategias para lograr el Control de Esfínteres para personas con trastornos del espectro autista por la contingencia por el COVID-19.

**Segmento de población al que va dirigido:** Recomendaciones para familiares de personas de discapacidad psicosocial (Trastornos del Espectro Autista) durante la pandemia de COVID-19.

### Recomendaciones

- Detectar señales de que esta evacuando o va a evacuar, se toma de alguna superficie y hace fuerza, la cara se le pone roja y puja, se esconde en lugar de la casa.
- Conocer el reloj biológico del niño o la niña ensayo y error, a veces le atinas otras no
- Llevarlos al baño cada 20 minutos y registrar si el pañal esta mojado o seco, si está seco aumentar 5 minutos, si esta mojado le quitamos 5minutitos.
- Si al llevarlo le atinas y ase pipi no olvides los reforzadores sociales un abrazo, un aplauso, felicitación, contar 20 minutos y llevarlo al baño estar pendientes de las señales para correr al baño.
- Después de tomar agua cuanto tiempo necesita para vaciar la vejiga o hacer pipi
- Después de comer cuanto tiempo necesita para evacuar o hacer popo



- En este proceso mamá y papá le dan nombre a las sensaciones del niño o la niña y aprende que siente, que hacer y donde lo tiene que hacer.
- Cuando el pañal este seco una hora ya es momento de quitar el pañal y estar pendientes de señales, cubrir colchones, sillones y todo lo que se pueda mojar, dejarlo con ropa fácil de bajar o sin ropa y en chanclitas.
- Llevarlo al baño 10 o 20 minutos después de cada comida, cada niño es diferente cada uno necesitara su tiempo, no dejarlo más de 5 minutos.

Algunas complicaciones que se pueden presentar

#### 1.-Si le quitas el pañal se aguanta;

- Alimentos ricos en fibra, aún siendo selectivo hay algún alimento que le ayude a evacuar.
- Masajito: con la palma de la mano podemos dar masajito con aceite o crema suave en sentido de las manecillas del reloj.
- Rodillas arriba y abajo flexionándolas suavemente contra el vientre, se debe mantener esta postura al menos unos segundos y luego estiramos las piernas levantar las piernas y girar pedaleando como una bicicleta.
- Medir el abdomen a la altura del ombligo y cuidar que no este duro.

## 2.-Lo llevo al baño y se aguanta salimos y se hace;

- Tener bien los horarios de evacuación y micción, rutinas de comer, dormir, bañarse.
- Para que al detectar señales llevarlo al baño y sentarlo, si no hace lo dejo que se levante pero no salir del baño, no le den ningún estímulo para entretenerlo, de esta manera le daremos el mensaje de que esta en el baño para hacer pipi o popo mucha paciencia.

## 3.- Temor al baño un reductor y un banquito es lo ideal, las dimensiones para ellos pueden ser mas grandes de lo que de verdad son;

- Si no hay reductor funciona sentarse con el niño en la taza abrir las piernas y sentarlo esto le dará confianza, seguridad y reducirá el diámetro de la taza.
- Aprovechar las oportunidades para sentarlo como vestirlo y desvestirlo cuando la va a bañar, sin que la intención sea que el hacer pipi o popo, el objetivo es que no tenga miedo.

## 4.- Se toca genitales;

- Es normal ya que ahora que ya no tiene pañal se puede explorar como cualquier niño
- Distraerlo con algún objeto que le agrade o darle un costalito con semillas o una tina con semillas. colocar ropa con cinturón para evitar que se toque, es parte del proceso y pasara.

#### 5.- Hace pipi parado, pero no hace popo no se quiere sentar.

- Esto sucede cuando los enseñan desde un principio a hacer parados, no identifican la señales de si va a ser micción o evacuación, por esta razón se niegan a sentarse, se puede corregir dejando que se siente aunque sea pipi, cuando tengan mas atención o puedan observar que hacen los demás, aprenderá que pipi se hace parado.

#### 6.- Micción nocturna;

- Control de líquidos, no dar líquidos dos horas antes de dormir, registrar si amanece mojado o seco, en cuanto despierte correr al baño.

Se recomienda realizar estas actividades diario, los cambios serán paulatinos pero siempre se logra el objetivo, al finalizar la contingencia te recomendamos acudir con la enfermera o continuar en comunicación.

# GOBIERNO DE MÉXICO



# El reforzamiento como estrategia conductual para niños diagnosticados con Trastorno del Espectro Autista

Versión: 8 de mayo 2020



**GOBIERNO DE  
MÉXICO**

**Objetivo:** empleo de **refuerzos** para que se den nuevos aprendizajes e instaurar nuevos hábitos

**Segmento de población al que va dirigido:** Padres de familia y cuidadores.

**Puntos importantes:**

- La *conducta* es cualquier acción observable, desde gritar, correr, brincar, hasta permanecer en silencio.
- Debido a que los niños con autismo presentan dificultades para *comunicarse*, muchas veces es la conducta el medio con el que cuentan para expresar algo.
- La situación que se vive actualmente en el *confinamiento* en casa podría generar alteraciones en la conducta de los niños con autismo, ya que es difícil que comprendan el por qué no pueden salir o por qué no pueden hacer las actividades que normalmente hacían.
- Las conductas desadaptativas como los *berrinches* o rabietas pueden ser desencadenadas por diferentes situaciones (sueño, hambre, deseos de conseguir algo, poca tolerancia a la frustración, no querer realizar algo en particular) y es muy importante identificar las posibles causas para que las intervenciones sean más eficaces y se consiga eliminarlas o modificarlas.
- El empleo de **refuerzos** será fundamental para que se den nuevos aprendizajes e instaurar nuevos hábitos. Por lo tanto, cuando tu hijo presenta conductas deseadas debes otorgarle un reforzador para procurar que siga presentando dichas conductas.

## Recomendaciones:

- Tener una actitud positiva, cercana y mostrar empatía para mejorar el bienestar emocional del niño.
- Es más importante valorar y reforzar aquello en lo que avance que en reñir por los errores.
- Adaptar la comunicación para que el niño sea capaz de comprender lo que se quiere transmitir (utilizar señas, pictogramas).
- Procurar mostrarle una conducta adecuada que le sea útil para expresar sus necesidades, disminuyendo así las conductas inadecuadas.
- Tener en cuenta las nuevas habilidades que quieres desarrollar y no sólo aquellas conductas que se desean eliminar.
- Existen diferentes *tipos de reforzadores* que te pueden ayudar a favorecer conductas adecuadas:
  - **Comestibles:** alimentos o bebidas preferidas.
  - **Sociales:** caricias, elogios, frases motivadoras.
  - **Concretos:** juguetes u objetos de su agrado.
  - **Actividades:** pasatiempos, juegos.
- *¿Cómo se debe aplicar un reforzador?*
  - Es importante observar primero los intereses de tu hijo(a).
  - El reforzador que se elija siempre debe ir acompañado de un reforzador social
  - Al comenzar, la conducta debe de ser reforzada cada que se presente, otorgando el reforzador al niño(a) inmediatamente.

- Es importante estar pendiente para ayudarlo e irle mostrando lo que deberá de realizar conforme se le está solicitando.
- La aplicación deberá de hacerse de forma sistemática.
- Mientras vayas progresando, es importante ir disminuyendo gradualmente el número de reforzadores entregados al niño(a), es decir primero cada vez que presente la conducta se le dará un reforzador, posteriormente cada dos veces que la conducta se presente, luego cada tres y así sucesivamente.
- La cantidad de reforzadores que utilices debe de ser pequeña, ya que esto evitará que se pierda el interés rápidamente.
- Al dar *indicaciones* a tu hijo, toma en cuenta lo siguiente:
  - El tono y volumen de voz, así como la expresión facial que utilices al reforzar, deben de ser de extrema alegría.
  - Utiliza palabras cortas y claras.
  - Evita decir NO.
  - Utiliza un lenguaje propositivo pidiendo lo que deseas que realice.
  - La instrucción deberá de ser la misma en todas las ocasiones.



# GOBIERNO DE MÉXICO



# Estrategias para el afrontamiento de ansiedad en pacientes con autismo durante la contingencia sanitaria

Versión: 8 de mayo 2020



**GOBIERNO DE  
MÉXICO**

**Objetivo:** Brindar estrategias de apoyo para familiares y personas con trastornos del espectro autista que estén presentando síntomas de ansiedad por la contingencia por el COVID-19.

**Segmento de población al que va dirigido:** Recomendaciones para familiares y personas con discapacidad psicosocial (Trastornos del Espectro Autista) durante la pandemia de COVID-19.

**Recomendaciones:**

Si tienes un familiar con trastorno del espectro autista y no han aprendido estrategias de relajación y autocontrol...No esperes más. Durante la contingencia es altamente probable que lo necesiten.

1. Aunque no lo creas, ellos ya cuentan con estrategias. Lo importante es que tu aprendas cuales son. Si los observas realizando conductas estereotipadas o manierismos esta conducta es normal. Permite que la haga. También a veces para relajarse les gusta escuchar música o ver su video favorito. Esas conductas están bien.
2. Aprendan nuevas estrategias como
  - a. **Técnicas de respiración.**
    - i. Inhalar durante 4 segundos, mantener el aire adentro 4 segundos y exhalar en 4 segundos
    - ii. Repetir la actividad 4 veces

- b. Técnicas de relajación muscular.
  - i. Apretar el cuerpo como si fueran un robot, relajar el cuerpo como si fueras un muñeco de trapo.
  - ii. Repetir la actividad 4 veces
- c. Cuenten del uno al diez.
  - i. Repetir la actividad 4 veces
- d. Tengan un plan de actividades físicas
  - i. Ejemplo, bailar, brincar la cuerda, subir y bajar escaleras
- e. Realicen nuevas actividades.
  - i. Yoga imitando animales
  - ii. Cocinar Algo fácil

# GOBIERNO DE MÉXICO



# **Insomnio en niños y adolescentes con Trastornos del Espectro Autista, recomendaciones para padres.**

**Versión: 8 de mayo 2020**



**GOBIERNO DE  
MÉXICO**

**Objetivo:** Proporcionar información general sobre problemas de sueño en pacientes con Trastornos del Espectro Autista, así como brindar recomendaciones, para mejorar la calidad del sueño durante el confinamiento debido a la contingencia por el COVID-19.

**Segmento de población al que va dirigido:** Recomendaciones para familiares de personas de discapacidad psicosocial (Trastornos del Espectro Autista) durante el confinamiento por la pandemia de COVID-19.

### Algunos datos:

- Se estima que entre el 60-80% de los niños con Trastorno del Espectro Autista (TEA) pueden cursar con insomnio.
- Los problemas para dormir OCASIONAN que tu hijo pueda presentar:
  - ✓ Dificultades para aprender
  - ✓ Pérdida de la concentración
  - ✓ Disminución de la memoria
  - ✓ Irritabilidad
  - ✓ Empeoramiento de la conducta
  - ✓ Obesidad
  - ✓ Estrés en los padres y/o cuidadores
- Existen varios factores que provocan insomnio en personas con Trastorno del Espectro Autista, estos pueden ser:
  - 1.- Hábitos de sueño anormales aprendidos (“reloj biológico”)
  - 2.- Problemas de salud mental: ansiedad, depresión.
  - 3.- Problemas médicos: reflujo gastroesofágico, estreñimiento.
  - 4.- Afecciones neurológicas, cómo epilepsia
  - 5.- Por efecto secundario de algunos medicamentos como estimulantes (en ocasiones metilfenidato).

¿Cuántas horas debe dormir tu hijo? La Academia Americana de Medicina del sueño recomienda que tu hijo duerma según la edad:

Edad	Horas de Sueño.
1-2 años	11-14 horas, incluyendo siestas.
3-5 años	10-14 horas, incluyendo siestas
6-12 años	9-12 horas
13-18 años	8-10 horas.

- Aspectos importantes sobre el horario de sueño:
  - El sueño de la noche es el más importante para el desarrollo su cerebro y para conservar un óptimo estado de salud.
  - Se recomienda que los niños se duerman alrededor de las 20:00 h y para adolescentes antes de las 22:00 h.
- ¿Cómo identificar si mi hijo tiene insomnio?
  - ✓ Tarda más de 30 minutos en conciliar el sueño.
  - ✓ Se despierta en la madrugada una o varias veces y tarda más de 30 minutos en volver a quedarse dormido.
  - ✓ Se despierta muy temprano (ejemplo antes de las 5:00 am) y no completa sus horas de sueño.
  - ✓ Duerme todas sus horas, pero en el día, y en la noche está despierto (inversión del ciclo sueño-vigilia).

Si detecta alguno de estos puntos en tu hijo, es importante: Comenzar mejorando los hábitos. Si nota que el problema persiste o sospechas de alguna causa médica, acuda con un profesional de la salud que pueda ofrecer o referir para valoración y tratamiento integral. Pero, sobre todo: ¡Evita la medicación no supervisada!

## Recomendaciones:

### 1.-PROPORCIONE UN ENTORNO CÓMODO

- El cuarto debe ser cómodo (ni muy frío ni muy caliente), tranquilo y oscuro. Si la habitación es demasiado oscura, enchufe una lamparita tenue y déjela encendida la noche entera.



- Es mejor evitar sonidos como los de la radio, la televisión o la música cuando su hijo se esté durmiendo.
- Piense en el entorno; algunos sonidos, como el correr del agua u otros ruidos normales del hogar, pueden dificultar el sueño.
- Los niños con TEA pueden tener problemas sensoriales con la textura su ropa de dormir (pijama) o de la ropa de cama. Trate de averiguar si estos detalles están afectando a su hijo; por ejemplo, ¿prefiere la pijama ajustada o suelta, o mantas ligeras o pesadas?

## 2.-ESTABLEZCA RUTINAS PREPARATORIAS PARA LA HORA DE ACOSTARSE QUE SEAN BREVES, PREVISIBLES Y ESPERADAS.

- La rutina debe incluir actividades que tranquilicen a su hijo.
- ¿Cuáles actividades evitar?
  - Uso de pantallas por lo menos 1 hora antes de dormir (celulares, televisión, tabletas electrónicas, computadora, etc).
  - Activación física; como las carreras, o los saltos.
- La rutina preparatoria debe iniciarse entre 15 y 30 minutos antes de la hora establecida de acostarse.
- Duración de la rutina: En niños pequeños se recomienda una rutina breve (por ej., 15 minutos para un niño de un año), y la duración aumentará conforme vaya siendo mayor. La rutina no debe durar más de 60 minutos.
- Los niños pequeños y los niños con TEA pueden beneficiarse de tener un programa “lista de tareas”.

### EJEMPLO DE UNA RUTINA NOCTURNA Y PROGRAMA VISUAL



### 3.-MANTENGA UN HORARIO REGULAR

Establezca una hora de dormir y respétela en lo posible.

Su hijo debe tener una hora de acostarse y de despertarse que sea igual los 7 días de la semana.

Escoja una hora para acostar a su hijo que sea adecuada para su edad. Si el horario de su hijo tiene que cambiar debido a alguna actividad nueva o a algún evento familiar, puede ser necesario crear un programa nuevo, o volver al anterior que funcionaba, lo más pronto posible.

### 4.-OTROS HÁBITOS QUE INFLUYEN EN EL SUEÑO:

La Importancia de la alimentación.

Otros puntos claves al establecer una rutina para su hijo son las horas de las comidas.

-Su hijo debe desayunar todos los días sobre la misma hora, tanto durante la semana como los fines de semana.

-No debe darle a su hijo comidas fuertes al final del día ni grandes cenas de noche.

Una pequeña merienda con carbohidratos (por ejemplo, queso y galletas saladas, o fruta) puede ayudarle a dormirse más fácilmente.

Claridad en la Mañana y Oscuridad en la Noche.

-Exponer a su hijo a la luz del sol por la mañana, y mantener el cuarto oscuro de noche, también ayudan a conservar un horario regular.

-Cuando su hijo se despierte por la mañana, abra las cortinas y deje que la luz natural del sol penetre en la casa.

-De noche, si su hijo se acuesta siendo aún de día, procure que los lugares en que se realiza la rutina nocturna tengan poca luz, y que el cuarto de su hijo esté oscuro.

# GOBIERNO DE MÉXICO



# Actividades de motricidad fina para niños con Trastornos del Espectro Autista

Versión: 8 de mayo 2020



**GOBIERNO DE  
MÉXICO**

**Objetivo:** Brindar estrategias de motricidad fina para personas con trastornos del espectro autista por la contingencia por el COVID-19.

**Segmento de población al que va dirigido:** Recomendaciones para familiares de personas de discapacidad psicosocial (Trastornos del Espectro Autista) durante la pandemia de COVID-19.

**Recomendaciones:**

**Motricidad Fina:** Es aquella actividad que involucra pequeños movimientos (especialmente el de manos y dedos). La principal dificultad con la motricidad es que los niños no tienen control muscular o fuerza. Los ejercicios propuestos en psicomotricidad preparan para los aprendizajes escolares como el espacio, el tiempo, el ritmo y la coordinación.

Durante la contingencia los niños con TEA pueden presentar la pérdida de habilidades por falta de activación física y fuerza teniendo, efectos secundarios como la pérdida de la grafía, la prensión e incluso la coordinación.

- Le sugerimos que durante la contingencia siga realizando actividades físicas o mantenerse en movimiento y forma con su hijo con TEA, como juegos con pelotas, movimientos mímicos de brazos y piernas.

Además, le recomendamos las siguientes actividades para seguir trabajando desde casa así estarán reforzando la motricidad fina.

## ÁRBOL

- **Material:** acuarelas, hojas secas, palillos de madera
- **¿Cómo hacerlo?:**
  1. Hacer el dibujo de un árbol en cartulina
  2. Pintar las hojas con los dedos
  3. Colocar los palillos en cada línea (ramas)
  4. Pegar las hojas secas en la silueta del árbol

## TRAZOS

- **Material:** Hoja blanca
- **¿Cómo hacerlos?:** Dibuja una carretera en línea recta, el niño deberá marcar el trayecto del automóvil con una crayola

## POMPONES DE COLORES

- **Material:** Pompones de diferentes tamaños, hielera de plástico y pinzas de plástico
- **¿Cómo hacerlo?:** tomar los pompones con las pinzas y depositarlos en cada espacio de la hielera

## EL GARABATO

- **Material:** cartulina
- **¿Cómo hacerlo?:** Comience dejando garabatear al niño libremente con ambas manos (como pintando con los dedos).

Se recomienda realizar estas actividades tres veces por semana, establezca tiempos de 10 a 15 min, al finalizar la contingencia te recomendamos acudir con tu fisioterapeuta.

# GOBIERNO DE MÉXICO



# Planificación de actividades para niños con TEA

Versión: 8 de mayo 2020



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**



**Objetivo:** Proporcionar estrategias para la elaboración de rutinas estructuradas y entretenidas para niños con trastornos del espectro autista (TEA) por la contingencia por el COVID-19.

**Segmento de la población a la que va dirigido:** Padres de familia y cuidadores de niños con TEA.

**Recomendaciones:**

- Planifica una agenda de actividades estructuradas, de forma visual. Puedes apoyarte en el uso de pictogramas.
- Trata de mantener horarios específicos.
- Toma en cuenta a tu hijo (a), en la selección de algunas actividades.
- Presenta una rutina de actividades por día.
- Explica cada actividad de forma clara y sencilla. Da indicaciones verbales o muestra directamente cómo hacerlo, con el objeto a trabajar.
- Ten paciencia y explica las veces que sea necesario, no satures a tu hijo(a) con información. Equilibra las indicaciones verbales y tu participación como modelo en cada instrucción.
- Anticipa de manera clara, el inicio y final de cada actividad. Apóyate en tu agenda visual.
- Si es posible, usa un reloj, en el que muestres cuando inicia cada actividad y cuando está por concluir. Si tu hijo (a) aún no dominan el funcionamiento del reloj, señala con tu dedo o coloca alguna marca en el punto de partida o de finalización.

- Al finalizar cada actividad, junto con tu hijo (a), retiren el pictograma o anota una señal de que terminaron.
  - Expresa gestos y palabras de felicitación a tu hijo (a) durante y al final de cada tarea realizada.
- 
- Así promoverás la sensación de participación, control y seguridad.

Evita distractores y en el lugar de trabajo, sólo presenta lo que vayan a ocupar en ese momento. Trata de realizar las actividades en un lugar ordenado y con el menor silencio posible.

- Incluye diversas actividades como tareas del hogar, tareas escolares, juego y otras actividades recreativas.

Crea un equilibrio, no satures a tu hijo (a) de deberes.

- Toma en cuenta los intereses de tu hija (o), para que juntos creen cosas divertidas.

De tal modo, que puedan entretenerse dentro de casa.

- Autores en línea proporcionan ideas para crear manualidades divertidas.

Puedes encontrar actividades lúdicas para todas las edades.

- Actividades para hacer con materiales reciclados o para imprimir y jugar en espacios pequeños.

Podrán crear masa casera de colores, slime, arena kinética, juegos de mesa, pintar el personaje favorito en diferentes materiales, jabones con objetos en

su interior, dinosaurios de cartón, carros de cartón, decoración de bloques de juguete, entre otros.

[www.decopeques.com](http://www.decopeques.com)

[www.escuelaenlanube.com](http://www.escuelaenlanube.com)

[welcomekids.wordpress.com](http://welcomekids.wordpress.com)

[www.imageneseducativas.com](http://www.imageneseducativas.com)

También, puedes pedir apoyo a tu terapeuta a través de los diferentes medios de comunicación a distancia, proporcionados por tu Clínica de Atención.

## REFERENCIAS

Grau, C.; Gil M. D. (2010). Intervención psicoeducativa en necesidades específicas de apoyo educativo. Madrid: Pearson Educación S.A.

Millá MG, Mulas F. (2009). Atención temprana y programas de intervención específica en el trastorno del espectro autista. Rev Neurol. 48 (Supl 2): S47-S52

# GOBIERNO DE MÉXICO



**Familia, crianza y TEA**  
**CINE RECOMENDACIÓN: “Capitán Fantástico”**  
Versión: 8 de mayo 2020



**Objetivo:** La siguiente recomendación no es propiamente una película que trate sobre Trastorno del Espectro Autista (TEA), pero sí sobre aspectos de la crianza, la educación familiar y la enseñanza del mundo por parte de un padre hacia sus hijos. Aspectos inherentes para toda madre y padre de familia.

**Segmento de población al que va dirigido:** Padres de familia y cuidadores.

**Explicación:** En el filme vemos a un padre a cargo de sus 6 hijos. Chicos que sorprenden, pese a sus edades, por sus habilidades físicas e intelectuales: saben cazar, escalar, ejercitarse atléticamente y exponer cualquier problemática en términos sociológicos, filosóficos y literarios como el más versado... y por si fuera poco, saben portarse bien en su vida diaria. Pese a esto y a lo largo de la película, vemos que al parecer, el padre se ha preocupado más por la enseñanza teórica de la vida (aprendida en libros) que en el aprendizaje social del mundo (aprendida con las personas). Las vivencias de esta peculiar familia invitan a pensar y a cuestionarse sobre las exigencias de los padres hacia los hijos y de las peticiones de los hijos hacia los adultos.

**Justificación:** No olvidemos que las personas con TEA se enfrentan, de alguna manera, a las mismas complicaciones sociales de los chicos de la película. Reflexionemos en estos momentos de confinamiento y tomémoslo en cuenta al momento de regresar a la vida cotidiana.

# GOBIERNO DE MÉXICO



# Lavado correcto de manos para personas con Trastorno del Espectro Autista (TEA).

Versión: 8 de mayo 2020



**GOBIERNO DE  
MÉXICO**



**Objetivo:** Para combatir la propagación del nuevo coronavirus es importante que todas las personas en el mundo conozcan el buen lavado de manos y lo realicen correctamente.

Sin duda, esta tarea en apariencia simple, implica ciertas dificultades en personas con TEA. Quizá debido a la textura o el olor del jabón. Quizá por la técnica y el tiempo correcto que esto requiere (20 segundos).

O quizá solo porque a la persona con TEA no le gusta lavarse las manos... o porque sólo quiere jugar con el agua.

**Segmento de población al que va dirigido:** Padres de familia y cuidadores.

**Recomendaciones:**

- Las personas con TEA en general muestran alteraciones sensoriales (vista, tacto, gusto, olfato, audición).
  - En nuestro caso, al color y al aroma del jabón, o bien, a la textura, ya que puede ser en barra o líquido. Incluso a la textura que produce la misma espuma.
- Lo primero que debemos hacer es que la persona con autismo conozca el jabón, es decir, acercarlo para que lo huelo o lo toque.
- Intentar por partes, el lavado de manos.
  - Es decir, por pasos: primero las palmas y enjuagar. Después el dorso de la mano y enjuagar. Entre los dedos y enjuagar. Las uñas y enjuagar. Los pulgares y enjuagar.

Con el tiempo podemos realizar dos actividades de manera consecutiva.

- Esto para ayudar a que la persona con TEA tolere la actividad durante más tiempo.
- También se puede intentar que él imite los movimientos del correcto lavado de manos.
- Utilizar un cronometro que muestre el tiempo durante el cual se debe realizar el lavado de manos.
- Por último, pero no menos importante. Intente conocer qué jabón es el preferido.
- Esperamos que esta actividad se convierta en un tiempo de calidad. Disfrutar el lavado de manos en compañía de algún familiar lo hace una actividad de convivencia.
- Quizá en los primeros intentos, el lavado de manos no será el correcto. No desespere. Con la práctica, el tiempo y la paciencia lo lograrán.

# GOBIERNO DE MÉXICO



# **Cómo promover el uso de cubrebocas en personas con Trastorno Del Espectro Autista.**

**Versión: 8 de mayo 2020**



**GOBIERNO DE  
MÉXICO**

**Objetivo:** Explicar las posibles causas del rechazo del uso de cubrebocas por parte de las personas con TEA y dar recomendaciones para que los padres logren que las personas con TEA los usen al salir de casa; ya que durante la contingencia sanitaria del COVID 19 es necesario su uso para reducir el riesgo de contagio.

**Segmento de población al que va dirigido:** Padres y/o cuidadores de personas con TEA

Aspectos Clínicos Relevantes. Las personas con TEA, pueden llegar a rechazar el uso de cubrebocas, a continuación, se enlistan las posibles causas:

#### 1. Alteraciones sensoriales

- Hipersensibilidad al tacto (no toleran la textura, la presión, la temperatura)
- Hipersensibilidad olfativa (no tolera el aroma de la tela, el plástico, etc.)

#### 2. Inflexibilidad, resistencia a los cambios

- Rechazan el objeto por temor a lo desconocido, a lo nuevo.

### Recomendaciones:

Para que los padres y/o cuidadores, logren que las personas con TEA, usen cubrebocas, se sugiere realizar una desensibilización sistematizada, como se describe a continuación.

- **Acercamiento**
  - Adorna el cubrebocas con imágenes que sean del agrado de la persona con TEA, realiza uno casero de su color favorito y/o imprégnalo de un aroma que le sea grato.

- Aproxima el cubrebocas para que se familiarice: que lo pueda tocar, oler, manipular. (Varias veces al día).
- **Juego**
  - Inventa una actividad que sea divertida, que ambos disfruten y que sea libre de tensión.
  - Intenta aumentar gradualmente el uso del cubrebocas (con alarmas). Si intenta quitárselo, distráelo con algo que le agrade (burbujas, pelotas, etc.)
- **Anticipación**
  - Recuérdale constantemente que para salir a la calle debe usar cubrebocas.
  - Puedes ayudarte de pictogramas (imágenes prediseñadas) para que comprenda la indicación.

### CONSIDERACIONES FINALES:

# Quédate en casa, pero practica estas recomendaciones, para que en caso de ser necesario que salgan las personas con TEA, lo hagan de una forma segura. Las mismas sugerencias las puedes aplicar en caso de que necesite usar guantes careta o gafas.

# GOBIERNO DE MÉXICO

